

# 群馬のおいしいを詰め込んで。

今日は県産の豚肉や野菜を使用したお弁当を2種類ご用意してみました。

群馬わーぐんまちゃん、かわいいー!

子どもにはだまらないよー! こっちのお弁当には、群馬名物のこんにゃくも入ってるね。

麻衣 野菜もお肉もバランス良さそう!

こんなにやくはまちゃん、ネギやアスパラ、トマトにブロッコリー! 群馬の食材を使ってぜひ作ってみてください。

JOY 子ども定番ですが、卵焼きですねーあまいやつが好きです。

JOY 僕も定番だけど、ワインナーです。

子どものころはサッカーに熱中していたので、試合の日にはお母さんが弁当を持たせてくれて。ワインナーが入つてると嬉しかったなあ。

JOY それぞれの好きな地元のグルメを教えてください。わたなべ麻衣さんは、広島県の出身ですね。

麻衣 カキとかお好み焼きとか、レモンも有名ですね。子どものころは意識していなかつたけど、大人になって地元に帰るといろんなものを食べたくなります。

JOY いいねえ。海なし県民としては、海のものを出されると悔しい気もするけど。。。

JOY 皆さんのおすすめの群馬グルメはなんですか?

麻衣 カキとかお好み焼きとか、レモンも有名ですね。子どものころは意識していなかつたけど、大人になって地元に帰るといろんなものを食べたくなります。

JOY 僕が大好きなのは、焼きまんじゅうですね。フカフカのまんじゅうに甘じょっぱいのが合います。麻衣ちゃんにお土産を持って帰ったことがあります。麻衣ちゃんにお土産を持って帰ったなあとあるんですけど、「おいしい」と笑顔で食べててくれて…これが結婚の決め手でした!

麻衣 あはは、ほんとにおいしかったよ!

JOY よかった! 大好きな地元の味を、大好きな人が「おいしい」と言ってくれるのって嬉しいですよね。

群馬県は小麦の生産も盛んで、「おつきりこみなど小麦の麺を使った郷土料理も有名ですね。それにしても、すてきな夫婦でした!

JOY ありがとうございます。今がとつでも幸せいです。これからもお弁当を開んで笑いあえるような温かい家族を目指します!

ですね。

JOY ありがとうございます。今がとつでも幸せいです。これからもお弁当を開んで笑いあえるような温かい家族を目指します!

早く食べたいなあ

**recipe**  
**ぐんまちゃん弁当**

**材料**

- ごはん…100g(お弁当箱のサイズに合わせる)
- Aケチャップ…大さじ3
- A塩、こしょう…各少々
- サニーレタス…適量
- ごはん…20~30g(口元)
- 焼きのり…適量(目、たてがみ)
- ニンジン…適量(口)
- ブロッコリー…1個(帽子)
- 手…ごはん…5g(手)

**作り方**

- ごはんにAの材料を加えて混ぜ、お弁当にサニーレタスを敷き、その上にごはんで顔と耳を作る。(写真1)
- 焼きのりを目とたてがみの形に切り、ニンジンを口の横円型に切る。
- ①にごはんを口の形に整えてのせ、目とたてがみのり、口のニンジンをそれぞれのせる。(写真2)
- ブロッコリーを帽子に見立ててのせ、ごはんを2つ丸めて手を作つて顔の下に添える。空いているスペースにおかずを詰める。

WITH AGRI vol.4

## recipe 群馬産豚肉の しょうが焼き のけけ丼

**材料**

群馬産豚ロース薄切り肉…80g  
アスパラガス…1本  
サラダ油…小さじ2  
Aしょうゆ…小さじ2  
Aみりん…小さじ2  
Aしょうがしづり汁…小さじ1  
ごはん…150g~200g  
(お弁当箱のサイズに合わせる)

**作り方**

- アスパラガスは固い部分を切ってはかまを取り、ゆでてピーラーで薄く切る。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒めて火が通ったらAを加え、炒め絡める。
- お弁当箱にごはんを詰め、②と①を交互にのせる。

お花の人参  
ナス ごまえ  
甘辛 こんにゃく

見た目も  
GOODな  
バランス弁当

彩りも  
大七がだね

群馬の農業  
元気です!

群馬県の頑張る農家さんをご紹介します 前橋市 木村学さん

畑違いの建築業から、思い切って農業に参入して丸5年。自然の中で働く厳しさも知りましたが、自分次第で工夫ができる農業のおもしろさに魅せられました。ナス農家の義父の手伝いをしたのが就農のきっかけです。

ナス20アール、長ネギ20アール、ちぢみホウレンソウ30アールの面積で栽培しています。繁忙期の作業や、野菜の袋詰めなどは妻との協力が欠かせません。土の管理には気を配り、雑草が増えないようにしています。

今後は農業用ハウスを使った栽培にも挑戦してみたいですね。栽培面積を増やしても、良いものを作ることにこだわります。

地域の農業と共に  
品質の良い野菜を作ります

群馬県の郷土食「おつきりこみ」。みそやしょうゆなどを使ったスープで幅広の麺と野菜などの具を煮込む家庭料理で、農林水産省「農山漁村の郷土料理百選」にも選ばれています。県内は麦の栽培が盛んなこともあります、「おつきりこみ」のほかにも「焼きまんじゅう」「すいとん」など小麦粉を使った郷土食がたくさんあります。

「おつきりこみ」で使用する、県産小麦の幅広麺を使ったアレンジレシピをご提案! 小麦の豊かな風味を、ぜひいろいろな食べ方で楽しんでみてください。

**材料(2人分)**

**作り方**

- おつきりこみの麺をゆでる。ホウレンソウはゆでてざく切りにする。Aを合わせておく。
- ニンニクは刻み、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を炒める。
- ③に①を加え、塩、こしょうで味を調える。

**JA-農業協同組合-**

**地域の農業と皆さんのくらしを応援します**

**JAは「農業協同組合」のニックネーム**

JAは、農家からの出荷の取りまとめなどを通じて、安全・安心な食べ物を届けるお手伝いをしています。また、直売所の運営を行っています。地元で作られたものを地元で消費する「地産地消」をすすめています。

**野菜が食卓に届くまで(例)**

JAは、農家からの出荷の取りまとめなどを通じて、安全・安心な食べ物を届けるお手伝いをしています。また、直売所の運営を行っています。地元で作られたものを地元で消費する「地産地消」をすすめています。

**皆さんのくらしのなかにあるJA**

JAが運営するのは、直売所や集荷所だけではありません。貯金やローンなどを扱う信用事業や、万が一に備える生命・車・家などの共済事業、旅行、介護などさまざまな側面で地域のくらしを支えています。ガソリンスタンドやATMなどもあります。

**JAなどの出荷団体**

**卸売市場**

**小売店・スーパー**

**消費者**

**JAグループ群馬について知りたい方はこちら**